

## Transcripción

Manteniendo un seguimiento de sus síntomas de Asma y anotando los medicamentos que toma cada día es una gran manera de registrar qué tan bien está usted controlando su Asma. Este registro se llama un Diario de Asma. Esta información también debe incluir los elementos que empeoran su Asma y sus factores desencadenantes.

Los diarios de Asma pueden variar, pero por lo general incluyen las siguientes secciones: medicamentos que usted ha estado tomando y la cantidad; síntomas que ha estado teniendo; factores que pueden haber desencadenado estos síntomas; y sus lecturas de flujo máximo, incluso le pueden pedir que realice pruebas caseras de respiración todos los días.

Su diario del Asma proporciona una valiosa fotografía de que tan bien está trabajando su tratamiento del Asma y puede ayudar a determinar si es necesario realizar algún cambio.

*"Me di cuenta una serie de cosas que me causaban pérdida del aire y a las cuales no prestaba atención. Ayuda mucho escribir estas cosas y cuando empecé a registrarlas logré una larga lista de desencadenantes. Esto es alucinante."*

Por ejemplo, anotando la hora del día y dónde se encuentra usted cuando empieza a tener síntomas, es posible que descubra si tiene otro desencadenante del Asma.

O, si usted tiene síntomas frecuentes, a pesar de los medicamentos que está tomando, su médico podría decidir agregar o cambiar un medicamento.

*"Conservar registros es muy valioso. Es importante que mantenga un registro de sus Ataques de Asma, qué los desencadena, el momento en que se producen y la temporada de año. Esta información se la puede mostrar a su proveedor del cuidado de la salud y pueden discutirla, para ayudarle a un mejor manejo a largo plazo."*

Usted puede encontrar que su Asma está siendo manejada con éxito. Ese, por supuesto, es el objetivo final y conservando un diario del Asma puede ayudarle a usted a alcanzarlo.